

تغذية

ناتالي عقيضي غرته
دائرة الشؤون الصحيةإليك أفضل المصادر النباتية
لأحماض أوميغا 3

تعد أحماض أوميغا 3 الدهنية من الدهون المهمة التي توفر العديد من الفوائد الصحية للجسم. فقد وجدت الدراسات الحديثة أنها قد تقلل الالتهابات في الجسم ونسبة الدهون الثلاثية (Triglycerides) في الدم، وتخفض أيضا خطر الإصابة بالخرف المبكر

تشمل المصادر الأكثر شهرة لأحماض أوميغا 3 الدهنية، زيت السمك والأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة. هذا الأمر يمكن أن يجعل الأمر صعبا بالنسبة إلى النباتيين، أو حتى أولئك الذين يكرهون السمك لتلبية حاجاتهم من أحماض أوميغا 3.

من بين الأنواع الرئيسية الثلاثة لأحماض أوميغا 3 الدهنية، تحتوي الأطعمة النباتية فقط على حمض الفا لينولينيك (ALA). هذا الحمض ليس نشطا في الجسم ويجب تحويله إلى شكلين آخرين من أحماض أوميغا 3 الدهنية: حمض إيكوسابتانويك (EPA) وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) ملح الجسم الفوائد الصحية المطلوبة.

لسوء الحظ، إن قدرة الجسم على تحويل ALA محدودة، إذ يتم تحويل نحو 5% فقط من ALA إلى EPA، بينما يتم تحويل أقل من 0.5% إلى DHA. تاليا، إذا كنت لا تتناول مكملات زيت السمك أو تحصل على EPA أو DHA من نظامك الغذائي، من المهم تناول كمية جيدة من الأطعمة الغنية بـ ALA لتلبية حاجاتك من أوميغا 3.

إضافة إلى ذلك، إن النظام الغذائي الذي ينخفض فيه الأوميغا 3 والغني بأوميغا 6، يمكن أن يزيد الالتهابات في الجسم ويعرضه لخطر الإصابة بأمراض مختلفة. في ما يلي سنتعرف على أفضل المصادر النباتية لأحماض أوميغا 3 الدهنية.

بذور الشيا

تشتهر بذور الشيا بفوائدها الصحية العديدة، بحيث توفر جرعة كبيرة من الألياف والبروتينات مع كل حصة منها. كما أنها مصدر نباتي رائع لأحماض أوميغا 3 الدهنية ALA.

بفضل أوميغا 3 والألياف والبروتينات، وجدت الدراسات أن بذور الشيا يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة عند تناولها كجزء من نظام غذائي صحي. كما اكتشفت إحدى الدراسات، أن تناول نظام غذائي يحتوي على بذور الشيا والشوفان يقلل من نسبة الدهون الثلاثية في الدم ويمنع الالتهابات.

كذلك وجدت دراسة أجريت على الحيوانات عام 2007، أن تناول بذور الشيا يقلل من نسبة الدهون الثلاثية في الدم ويزيد نسبة الكوليسترول الجيد (HDL)، كما يرفع مستويات أوميغا 3 في الدم.

يمكن لـ 28 غراما من بذور الشيا أن تلي وتجاوز الكمية اليومية الموصى بها من أحماض أوميغا 3 الدهنية. علما أن المقدار اليومي الحالي الموصى به من ALA للبالغين فوق سن الـ 19، هو 1100 ملغ للنساء و1600 ملغ للرجال.

يمكن تعزيز تناول بذور الشيا من خلال خفق بودنج الشيا المغذي أو رش بذورها على السلطات أو خلطه باللبن أو حتى وضعه مع العصير.

يمكن أيضا استخدام بذور الشيا المطحونة كبديل نباتي للبيض. امزج ملعقة كبيرة (7 غرامات) مع 3 ملاعق كبيرة من الماء لتحل محل بيضة واحدة في الوصفات.

توفر 28 غراما من بذور الشيا 4915 ملغ من أحماض أوميغا 3 الدهنية ALA، وتلي 307 - 447% من الاستهلاك اليومي الموصى به.

براعم الخس (brussel sprouts) إضافة إلى أنها تحتوي على كمية كبيرة من

الفيتامين K والفيتامين C وعدد من الألياف، تعد براعم الخس مصدرا ممتازا لأحماض أوميغا 3 الدهنية. في الواقع، وجدت إحدى الدراسات أن زيادة تناولها مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 16%. يحتوي نصف كوب (44 غراما) من براعم الخس النيئة على حوالي 44 ملغ من ALA.

في الوقت نفسه، تحتوي براعم الخس المطبوخة على ثلاثة أضعاف الكمية، ما يوفر 135 ملغ من أحماض أوميغا 3 الدهنية في كل نصف كوب (78 غراما) أي ما يعادل حصة واحدة.

بذور القنب (Hemp Seeds)

إضافة إلى البروتين والمغنيزيوم والحديد والزنك، تتكون بذور القنب من حوالي 30% من الزيت وتحتوي على كمية جيدة من أوميغا 3. وقد وجدت الدراسات الحديثة التي أجريت على الحيوانات، أن أوميغا 3 الموجودة في بذور القنب يمكن أن تفيد صحة القلب، وتمنع تاليا تكوين جلطات الدم، وتساعد القلب على التعافي بعد الأزمة القلبية.

يحتوي كل 28 غراما من بذور القنب على نحو 6000 ملغ من ALA، أو 375 - 545% من الكمية اليومية الموصى بها. لذا يمكن رش بذور القنب على اللبن أو مزجها في العصير لإضافة القليل من القرمشة التي تعزز محتوى أوميغا 3 في وجبتك الخفيفة.

يمكن أيضا استهلاك زيت بذور القنب الذي يتم إنتاجه عبر ضغط بذور القنب، لتوفير جرعة مركزة من أحماض الأوميغا 3 الدهنية.

الجوز

الجوز مليء بالدهون الصحية وأحماض الأوميغا 3 الدهنية، علما أنه يتكون من 65% من الدهون تقريبا.

وجد العديد من الدراسات التي أجريت على الحيوانات، أن الجوز يمكن أن يساعد في تحسين صحة الدماغ بسبب ما يحتويه من الأوميغا 3. واقرت دراسة أجريت على الحيوانات عام 2011، أن تناول الجوز كان مرتبطا بتحسين ملحوظ في التعلم والذاكرة. كما أظهرت دراسة حيوانية أخرى، أن الجوز تسبب في تحسن كبير في الذاكرة والتعلم والنمو الحركي والقلق لدى الفئران المصابة بمرض ألزهايمر.

يمكن أن تفي حصة واحدة فقط من الجوز بمتطلبات يوم كامل من أحماض الأوميغا 3 الدهنية، فكل 28 غراما منه يوفر 2542 ملغ

من ALA. لذلك، أضف الجوز إلى وجباتك الخفيفة من أجل زيادة تناول ALA. يحتوي كل 28 غراما من الجوز على 2542 ملغ من أحماض الأوميغا 3 الدهنية ALA، أو 159 - 231% من المدخول اليومي الموصى به.

بذور الكتان

تعتبر بذور الكتان من مصادر الطاقة الغذائية، حيث توفّر كمية جيدة من الألياف والبروتين والمغنيزيوم والمنغنيز في كل حصة، كما أنها مصدر ممتاز للأوميغا 3.

أظهر العديد من الدراسات أن ثمّة فوائد صحية للقلب من جراء تناول بذور الكتان، ويعود الفضل في ذلك إلى حد كبير، إلى محتواها من أحماض أوميغا 3.

لقد ثبت أن كلا من بذور الكتان وزيت بذور الكتان يخفضان نسبة الكوليسترول غير الصحي في الدم. وأشارت دراسة حديثة إلى أن هذه البذور يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم بشكل ملحوظ، لاسيما للذين يعانون من ضغط دم مرتفع وخطير.

من السهل دمج بذور الكتان في نظامنا الغذائي، ويمكن أن تكون عنصرا أساسيا في الخبز النباتي.

علينا خفق ملعقة كبيرة (7 غرامات) من بذور الكتان مع 2,5 ملعقة كبيرة من الماء لاستخدامها كبديل لمفيد لبيضة واحدة في المخبوزات.

يحتوي كل 28 غراما من بذور الكتان على 6388 ملغ من أحماض أوميغا 3 الدهنية ALA، أو 400-580% من الاستهلاك اليومي الموصى به.

